



# Was ist Trauma?

## Typische Sätze von Traumatisierten

„ Ich kann mich in der Schule nicht konzentrieren und vergesse ganz selbstverständliche Dinge im Alltag.

Manchmal bin ich, ohne es zu wollen, wie weggebeamt, körperlich anwesend, aber geistig und emotional weit weg. Ich nehme dann nicht wahr, was um mich herum passiert.

„ Ich spüre mich nicht und fühle nur eine große Leere.

Ich habe Alpträume und wache nachts immer wieder mit Panikattacken auf, spüre, dass ich am ganzen Körper zittere. Ich kann dann lange nicht einschlafen.

Ich kann meine Gedanken und Gefühle nicht mehr kontrollieren, ich sehe Bilder von Gewalt und Tod und bekomme dann Panik.

„ Ich schäme mich dafür und versuche es zu verheimlichen.

Ich ging auf meiner Flucht mit einem Flüchtlingsboot unter und war einer von acht Überlebenden. Ich höre oft die Stimmen der Ertrunkenen, das macht mir Angst.

„ Seitdem ich meine Mutter verloren habe, grübele ich den ganzen Tag und fühle mich schuldig, ohne zu wissen warum.

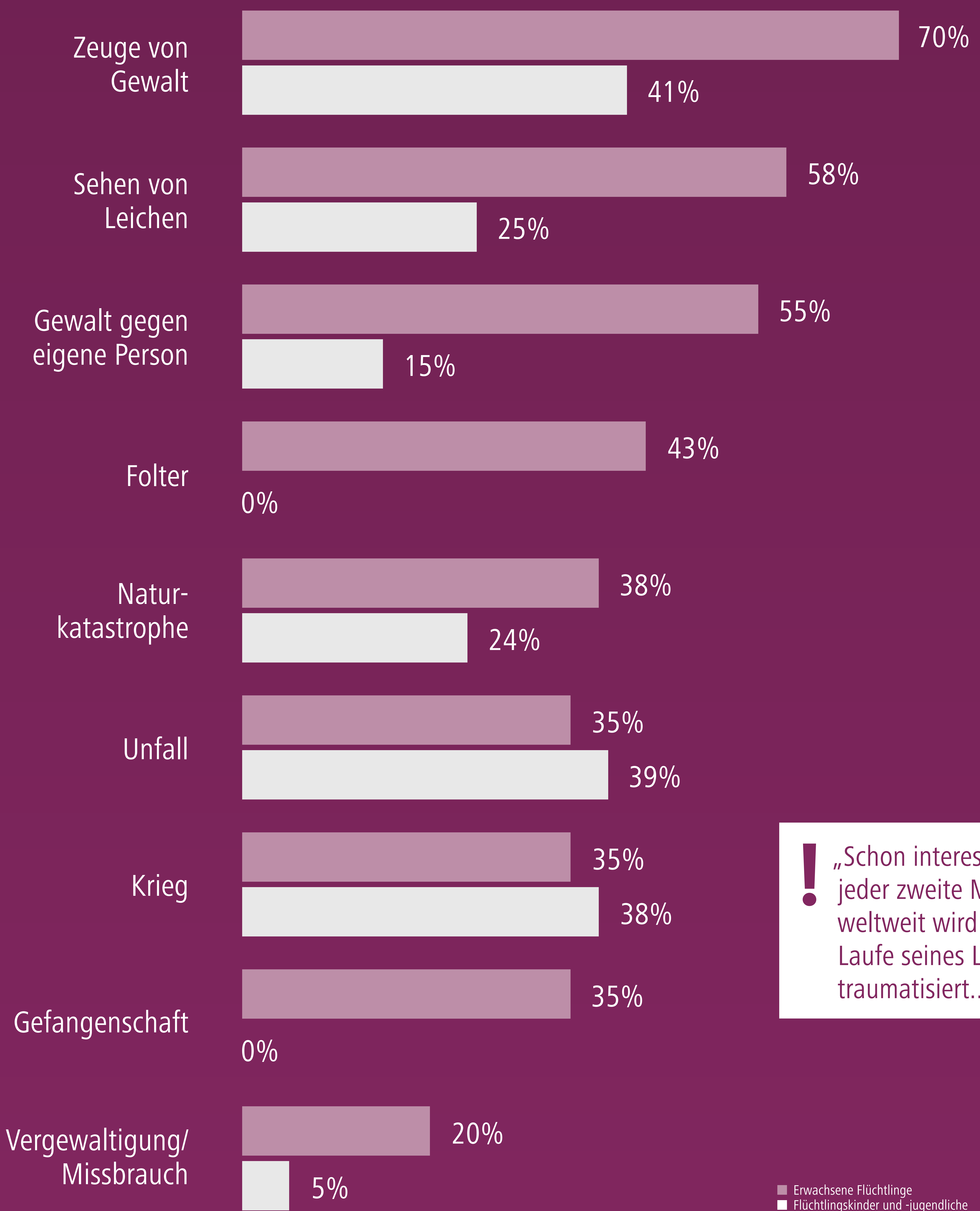
Ich wünsche mir, ich wäre wieder so fröhlich und stark wie früher.



**Trau|ma, das (laut WHO): ein kurz- oder langanhaltendes Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß**



In diesem Diagramm werden für Flucht und Verfolgung typische traumaauslösende Lebensereignisse dargestellt. In Prozent wird der Anteil an erwachsenen Geflüchteten und Kindern und Jugendlichen aufgeschlüsselt, die diese Situationen erlebt haben.



! „Schon interessant, jeder zweite Mensch weltweit wird im Laufe seines Lebens traumatisiert...“

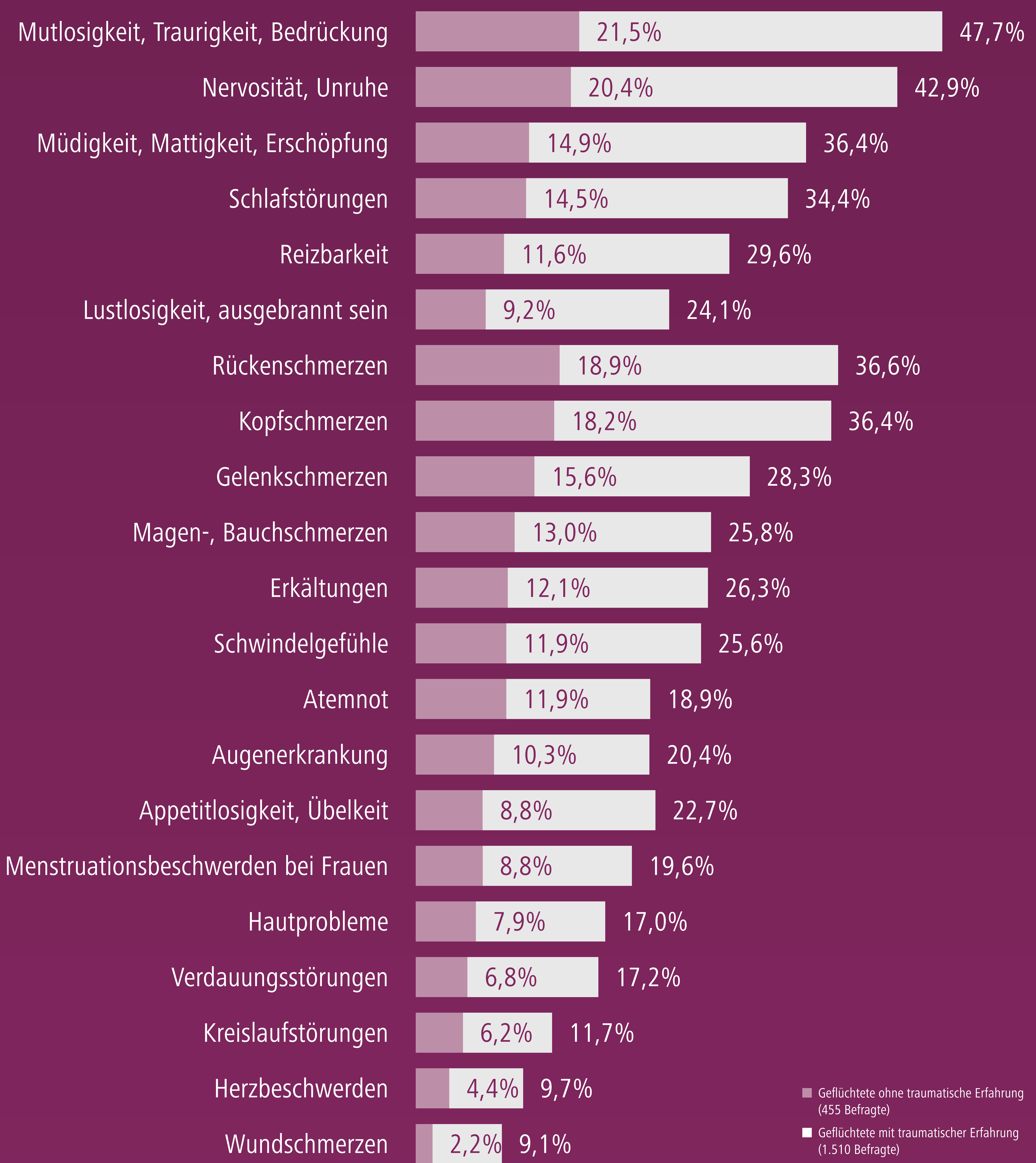
Grafik: BptK, Bundespsychotherapeutenkammer (Stand: 2015)



**Folter, die (laut UN): ... jede Handlung, durch die einer Person vorsätzlich große körperliche oder seelische Schmerzen oder Leiden zugefügt werden ...**



Traumatisierung hat nicht nur psychische, sondern auch körperliche Symptome zur Folge. In diesem Diagramm wird die Häufigkeit von Erkrankungen bei Flüchtlingen mit und ohne traumatische Erfahrung aufgeschlüsselt.



Grafik: WIdO, Wissenschaftliches Institut der AOK (Stand: 2018)





Mir geht es  
**besser,**  
seit...

„ ... ich in der Therapie einen Platz gefunden habe, an dem ich über meine Ängste reden kann.

... ich weiß, dass ich nicht „verrückt“ bin. “

„ ... ich weiß, dass viele Menschen, die Gewalt erlebt haben, die gleichen Probleme haben wie ich.

... ich Gewissheit habe, dass ich nicht abgeschoben werde und nicht zurück muss in den Krieg. “

„ ... ich in die Schule gehe und Freunde gefunden habe.

... ich in psychiatrischer Behandlung bin und Medikamente bekomme. “

„ ... ich eine Arbeitsstelle gefunden habe und meine eigene Kraft wieder spüren kann.

Traumatherapie wird oft zur zentralen Weichenstellung für das gesamte weitere Leben und kann Schlüssel zur Heilung sein. Hilfe bieten Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer in verschiedenen Bundesländern an. Da der Bedarf groß ist und nur begrenzt Behandlungsplätze zur Verfügung stehen, bleiben viele Traumaerkrankungen unbehandelt.